



# 《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊 之一

## 《人行道》

### 自序

這本小書，是我近一年來，意外的收穫。

原是由鄧美玲女士為我先設定題目，再逐條採訪，筆錄成稿，發表於《自由時報》副刊為我開闢的專欄「人行道」。因為她自己就是一位作家，為我錄寫的文字，也相當清麗流暢。

這個專欄，刊出二十八篇之後，便停止了。倒不是因為不受讀者歡迎，乃由於鄧女士接下了一家日報副刊的主編，工作繁忙，無法兼顧了。

法鼓文化出版部門的編輯小組，覺得它的總字數太少，尚不夠印出一本書來，如果不集成書，時間一久，恐怕就此散失了，也很可惜。所以著手從《人生》月刊中找到我為企業界人士演講及問答的幾篇記錄稿，分段抽出，改寫成十三個短篇，加起來便完成了出版本書的計畫。

本書的文字分量雖輕，它的價值還是有的。它為現代環境中的現代人，從日常生活的個人、家庭、婚姻、事業、工作、疾病，乃

至政治、宗教、以及人際關係等所面臨的問題，提出了四十一個知性與感性並呈的答案，供給你做困惑時的參考。

這本小書中，沒有用艱深難懂的佛學名詞，向你傳播宗教信仰，但它確是將佛法的智慧和慈悲，化作大家都能接受的朋友了。

一九九八年十一月十八日聖嚴自序於美國紐約東初禪寺

# 第一篇 起心動念皆修行

## 覺察自己的偏執

人生在世，總有許多煩惱。佛法的根本精神就是要教人斷除煩惱，怎麼做呢？方法很多。當我們追究煩惱的根源時，會發現有一種煩惱，是來自於自己主觀的立場，不能得到外在環境或周圍的人認同。每一個人都希望得到別人接納，甚至能控制別人；卻很少有人會心甘情願接受別人的意見，更甯提受到別人的控制了。如此，人與人、人與環境之間的衝突、矛盾就來了。

有一對恩愛夫妻，在結婚多年以後，還是離婚了。辦離婚手續時，兩個人都很難過，連他們自己都想不通：明明兩個人感情很好，怎麼可能走到這一步呢？原來這位太太弱不禁風，大熱天裡也受不了一點點風，不能吹冷氣、不能吹電扇，連窗戶都不能開；偏偏這位先生最怕熱，沒有冷氣睡不著。所以，這對雖然恩愛卻無法相處的夫妻，最後只好分道揚鑣。這是人生的悲劇，不過，這也是人生的常態。

佛陀在楞嚴會上對大眾說法時，曾經舉起自己的手來問阿難說：「阿難！你看我的手是正的還是倒的？」阿難自恃多聞，被佛

陀連番訓斥幾次之後，再也不敢逞強，只得含糊應答說：「世間一般人都認為手指向下就是倒；我也不知道究竟如何為正？如何為倒？」佛陀就說了：「手臂就是手臂，那有一定的正或倒？只是世間的人一定要執著上豎為正，下垂為倒，這是執迷不悟的看法。」

所以，以佛的眼光來看，世間所見的許多價值標準，都是人的執著妄想，是非善惡，本來沒有絕對的標準。一個人從某個角度看是大壞蛋，可是從另一個角度來看，也可能是個大好人。這些標準都是人定出來的，未必放諸四海而皆準。我們如果不能覺察自己的偏執，就會被自己的好惡所蒙蔽，也就會理直氣壯的拿著自己所執著的價值標準，去衡量外在環境。合乎自己的標準，就起了貪愛心，不合標準，就起了厭惡心，這個分別心，就是煩惱的根源。其實，外在的境界根本是一樣的，就像佛陀的手臂，非正非倒；可是，不同的人來看，就有不同的評價和反應。我們若能時時反省自己的偏執，在待人處事上，就會比較圓融了。

有一個媽媽告訴我，她的孩子在學校跟人家打架了，結果老師重重的處罰她的孩子，另一個打群架的同學因為功課好，逃過了處罰。老師不問青紅皂白，就責怪她的孩子把人家好學生給帶壞了，其實真正帶頭打架的是那個成績好的學生。大家看！明明同樣犯錯，成績好就沒事，成績差就該罰，老師把成績好壞當作衡量品德的標準，在我們看來是很明顯的錯誤，可是那位老師卻渾然不覺。事實上，很多時候我們就是這樣，對自己的錯誤渾然不知。

因此，佛法教導我們時時觀察自己微細的念頭，不要被自己蒙蔽，不論外在的境界如何變化，情緒都不會受到牽動，那麼，就可以斷除煩惱了。

## 煩惱如霧起雲生

我們所處的世界，都是自己所體驗到的世界，未必別人也有相同的體驗。所以，公說公有理，婆說婆有理，如果各執己見，誰也

不肯退讓，那就永遠相持不下了。許多衝突、糾紛，就是這麼來的。我們必須明瞭，自我主觀的喜好，就是一種分別心，有了分別心，就有執著，煩惱就跟著來了。仔細推想，這些煩惱都不是從環境而來，完全是自己招來惹來的。就像雲霧雨露都從地面生起，而雲層之上的藍天，不受地面氣候變化所干擾，恆常是湛藍的；我們的清淨智慧慈悲心，就跟藍天一樣，而我們對外在環境現象所產生的分別心、瞋恨心，就像地面生起的雲霧一樣，蒙蔽了我們本有的清淨智慧心。

從一般人的常識來看，好像所有煩惱、不順利，都是別人造成的。就好像有一個人走在路上，好端端的就被人家開車撞傷了，真倒楣！是不是？可是，大家有沒有想過？被撞倒了，身體已經受傷了，倘若還怨天尤人，惹了一堆煩惱來折磨自己，這下連心理都受傷了，那不是更倒楣了嗎？所以，佛法教我們斷除煩惱的方法，就是教我們不要受環境變化所影響。無緣無故被撞傷了，趕快去看醫生，還要趕快去報警。報警的目的並不是為了報復，是基於慈悲心；那個人犯了錯，應當受法律制裁，不能讓他逃走，免得他知錯不改，下次還去撞別人，而且他自己早晚也一定會受到傷害。如此處置，雖然身體受傷了，但是心中沒有仇恨怨懟，心理沒有受傷，煩惱不起，這個無妄之災就微不足道了。

很多人都說，我是好人，為什麼我還要遭受這麼多的苦難？我們要知道，有物質之身就有果報、就有障礙，如同有大地山川，就有風雨雲霧。大修行者也要受果報的，佛陀曾遭大石塊擊傷，也曾罹患重病。但是果報和障礙未必會招來煩惱，大修行者跟凡夫的差異就在於此。很多人跟我抱怨，說自己吃素念佛、熱心助人，家裡還是照樣發生不幸的事故，於是就認為吃素、念佛、做善事都沒有用。凡夫被自身的遭遇所苦，信心就會退轉；大修行者可以放下自我，不被煩惱所障。我們學佛，就是要學習佛的智慧，清楚辨知煩惱的緣起，面對它、接受它、處理它、放下它。佛法很容易，說來說去都是這些道理，只要老老實實去做就行了。

## 永恆的福德智慧

雖然從佛法的智慧來看，世間的一切，包括妻子舍宅，都是暫時的擁有、虛幻的依靠；但是，作為凡夫，我們還是不得不有所追求、有所依託。暫時的依託，總比一無所託來得好，而且，世俗生活的平凡希望，可以刺激人們心甘情願努力向上，否則生活之中便失去了誘因和動力。

這就好比一個即將沈溺的人，在茫茫大海上，遠遠望見一根浮草，在波光反照之下，彷彿是一艘船，奮力上前之後，才發現事實真相。即便如此，求生的希望激發你不斷地努力，還是有無限生機；如果一開始就放棄希望，就只能坐以待斃了。

所以，對一般凡人而言，希望是一個美麗的幻影。人們努力追求，到手之後，才發現那只是夢幻泡影；有些人就此醒悟，有人還是繼續追求下面一個泡影。人的一生，就在追求、幻滅與醒悟之間，探尋宗教的意義。因此，佛法並不反對人們追求各種成就。只是，從古到今，人們不論是留下輝煌燦爛的創造發明，或是坎坷淒慘的遭遇，都只是一段人生的記錄，並沒有絕對的「好」或「不好」的差別。

佛法的智慧在於提醒人們，世俗的成就只是入世、化世的媒介或橋樑，如果執幻為真，不顧一切拼命向前，只有落到力竭身亡而一無所獲的地步。所以，「隨順一切相而離一切相」，努力建設人生而不沈溺於成就之中，不必患得患失，更不用因此而害人害己。社會上有這層體會的人多了，世間的爭執傾軋諸多煩惱，就可以減少許多；我們也才能調整努力的方向，用虛幻的人生，藉假修真，為大眾多謀福祉，為自己創造遠景，這才是真實而永恆的福德智慧。

## 隨相而離相

我們生活在這個世界上，在每一天的作息之中，一定會跟身邊的人事物發生互動關係。有了互動，就免不了生出各種喜怒哀樂的情緒；得意的時候，沾沾自喜；失意的時候，就消沈頹喪，這是一般人的反應。可是，如果我們有智慧，可以洞燭這些喜怒哀樂的來源，不過是一種粗糙的、表面的心理反應，我們的情緒，就不容易被這些外在的現象所牽動。

佛法的智慧告訴我們，當在處理生活上各種大大小小的事件時，只要自問已盡力排除個人的好惡偏見，並且也已經盡一切努力，做最適當的選擇，就可以心安理得了。至於選擇之後的成敗得失，不必耿耿於懷，這就是所謂的「隨相而離相」。

我之所以特別強調「盡力排除個人的好惡偏見」，是因為一般人很容易以自己的立場、好惡，來對某件事下判斷；因此，不免在取捨、應對之間，引起許多煩惱。依自己的偏好和習性做判斷，往往是一股衝動，缺乏反觀自省的工夫，通常也顧不了是不是有後遺症，當然就後患無窮了。

因此，做事之前，先要求「盡人事」，就是隨相，也就是隨緣，已經盡了力，成敗在天，勝不驕，敗不餒；也不爭功諉過，那就是「離相」。船過水無痕、鳥飛不留影，成敗得失都不會引起心情的波動，那就是自在解脫的大智慧。所以，隨相需要智慧，離相，也需要智慧。

不過，這個修養的境界，不是短時間之內可以達到的；一般平常的人，多半還是隨著外在的環境而悲喜交加。倘若能把隨相離相當作修養的目標，就可以時時拿來提醒自己。那麼，不論悲或喜，都不會太過沈溺，縱使跌倒了，也會趕快爬起來，不至於一蹶不振。

## 多聞與所知障

凡人多半眼高手低，能說不能做。聰明人和知識分子尤其是這樣。這些人讀書讀得多，有機會認識很多人的思想見解，加上天生聰明，能舉一反三，可以說得比別人更好。但是，檢查他們的行為，往往說的是一套，做的又是一套。他們雖然很肯定宗教對社會人心的教化意義，但是他們自己並不信教。他們覺得宗教是一種社會現象，也只是一種心理現象。

但是對社會各階層的大部分人來說，宗教可以撫慰人心、安定社會，所以是很好的教化工具。而他們認為自己有一套足以安身立命的道德標準，不需要宗教的引導與支持。這種現象可說就是「所知障」或「知見障」。

「所知障」是被自己原來的知識學問蒙蔽，產生先入為主的觀念，然後，以這個觀念的框架來批評、否定宗教，妨礙了宗教信仰的道德實踐和內心的體驗。他們自認為是站在純客觀立場，其實，局內人可能不客觀，而局外人不明就裡的評論，也未必就能客觀。怕就怕所知不多而自以為無所不知。不但對他自己形成了障礙，也可能誤導他人而成為信仰宗教的障礙。

一般來說，學文科的中國知識分子，比較傾向於無宗教的立場，似乎接受人文主義思想的人，就容易認為宗教信仰與現實人生並不契合，尤其對於佛教會有若干偏見。比較起來，學理工科學的除了堅持唯物史觀的人，反而容易接受宗教；所以，也不可說學問好的人就有所知障，就像許多博覽群書的人，依舊會選擇一種宗教來做終身的依歸。近年來，像這樣的風氣，不論在國內或國外，知識分子信佛學佛，已經越來越多了。

《楞嚴經》裡面有一段阿難尊者的自述之詞：「雖有多聞，若不修行，與不聞等；如人說食，終不能飽。」阿難是眾多弟子當中學問最好的一位，但是他發覺自己對佛法只停留在「瞭解」的層面，還不能從實際的生活中，真正體驗到佛法的妙用。佛陀時常讚美阿難是多聞第一，所以，多聞也是值得嘉獎的。



但是，多聞還要實踐，要經驗所知的內容，可是一般的人只停留在「知」與「解」的層次，就像考古學者考察古代文物，但不會成為古人。所以，要享受佛法的好處，還是得確確實實照著佛的遺教，去做實修實證的工夫。做一分，就有一分體驗；不然，在修行的成就上，佛學博士還未必比得上目不識丁的人呢！

## 無念不是斷念

許多人自以為懂得佛法，就拿著一知半解的常識，任意理解佛法。我最近就聽到一種很奇怪的說法，說：「佛法教人『斷念』，遇到煩惱的時候，丟開它，不去想，煩惱就沒有了。」其實佛法裡根本沒有「斷念」這個名詞，我只聽說「心行處滅，言語道斷」的名句，此在佛法裡說的是「無念」。所謂「無念」，是沒有妄念，沒有煩惱心，也就是「心無所住」。看到了只是看到，聽到了只是聽到，而不產生好惡。因為心裡有了好惡的分別，就會有執著，喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。

所以，用「斷念」來對付煩惱，那是什麼都不想，讓腦筋暫時休息一下，對想得很累的人來說大概有效，但絕非解決煩惱的根本之道。真要斷煩惱，是要面對它、接受它、處理它、放下它，而不是逃避它。

有一位詩人說：「如果生命只是一杯清水，我寧可它是一杯苦酒。」這種想法以佛法的立場來看，是相當消極悲觀的。很多人以為佛法是一種遁世的思想，跟魏晉時期竹林七賢的隱遁思想混為一談。其實，那種思想不是真正的佛法。當然，現在也有些佛教徒以為長時間打坐、讓心安靜下來，就是修行，如果是這樣想，就很容易產生厭世思想，也很容易出家。但是，佛法其實是最積極入世的。《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺。」《維摩經》裡也說：「譬如高原陸地，不生蓮華；卑濕淤泥，乃生此華。」即蓮花是出於污泥而不出於高山，在眾生煩惱之間做因緣觀想，清清

楚楚的瞭解世間一切現象都是幻化，當下即空，所以，不會起煩惱。

不過，這些道理很多人都明白，但是不會用。佛法難聞，佛法難行，倒不是佛法深奧難懂，而是一般人即使聽到了，也當它只是能說不能行的理論。其實佛法很簡單，說來說去只有幾句話，貴在能確實的做。我從小就覺得佛法很好用，所以一心弘法，信心堅定。

## 何謂修行？

很多人以為吃素念經、禮佛拜懺、做慈善工作，甚至修神通、修到有未卜先知的能力，或是把身上的氣脈打通了，就叫作修行。其實，所謂修行，簡單的說，就是修正自己身體、語言、行為的偏差，通過任何方法而達成這個目的，就是修行。所以，上述如誦經拜懺、吃素禮佛，這些作法的確可以讓我們得到身心的平靜安定，因此，它也是修行的方法之一，但不是修行的目的，這要弄清楚才行。至於修神通，佛教主張因緣果報，一切的一切皆緣於過去生中的業力牽引，而有現前的受報，未來的出路，也要靠著各自本身的努力才會慢慢好轉，單憑神通是無濟於事的。

很多人梵唄唱得很好，誦經持咒都很熟練，這樣固然很好，但這只是修行的入門工夫。所謂：「誦經不如解經，解經不如行經。」經典教導我們修行的方法，知道方法、熟悉方法，還要一步一步確實的去做，才能得到修行的利益；如果在日常生活、工作之間，還是跟以前一樣，動不動就怨天尤人、牢騷滿腹，那表示吃素誦經只做了表面工夫，對於修正自己的習氣、行為和觀念都沒有絲毫的益處。

我們要轉變行為和觀念，就是把貪、瞋、癡、慢、疑這些毛病改正過來。與人相處的時候，除了要用慈悲心、包容、寬恕別人的錯誤；同時，還要發揮自己的聰明才智，將成果奉獻給眾人，隨時

隨地能運用理性和智慧，解決各種煩惱。所以，一個修行深厚的人，非但對自己有利益，他的行為舉止也一定能嘉惠他人。

曾經有一位太太來向我求助，她的先生吃喝嫖賭樣樣來，一回家就把家裡搞得雞飛狗跳，連小孩子都怕看到爸爸回來。我問她不想離婚？她說她希望還有機會挽回婚姻和家庭。我建議她至心誠懇的念二十萬遍〈準提咒〉，可能會有轉機。結果，她的先生還是和往常一樣，一點也沒變，反倒是她改變了。她說，誦二十萬遍〈準提咒〉之後，讓她的心安定下來，心一安定，慈悲心和智慧心就像泉水一樣湧出來了。她不再整天埋怨先生，也不怨嘆自己命運不好、遇人不淑；她全心全意撫養三個孩子，還教導孩子要同情爸爸的不知悔改、愚癡可憐。因此，她的先生每次喝得醉醺醺回來，她跟孩子不再躲得遠遠的，也不吵架，他們噓寒問暖、發自心底的關心他。漸漸的，她的先生回來也不好意思吵鬧了，家裡的氣氛也就慢慢改善了。

所以，修行就是徹底改變自己的習氣，讓自己做一個有理性、有智慧的人。改變自己面對環境的心態，那麼，再惡劣的環境都可以泰然處之；這樣不但可以讓自己身心安樂，也可以幫助身邊的人開發內在智慧，得到身心安樂。這就是修行。

## 你的身體不是你的嗎？

有一次我們在舉辦禪七，有一位比丘在經行時，大家都在慢慢地走，就是他一動也不動，樣子還很滑稽，像個木雕偶像似的。我走過去看他，他的眼睛在動；我看他，他也看我。我問他：「你入定了嗎？」他說：「我不能講話。」這不是有點奇怪嗎？明明在講話還說不能講話，我說：「你這不是在說話嗎？」他說：「我不能動。」我說：「你的嘴巴不是在動嗎？」他說：「身體不能動了，我覺得它不是我，我不是身體。我現在是個自由人，身體管不了我，我也不管身體了。」

這是一個錯覺，不是身體不受他管，是他的心故意不管他自己的身體。他以為身體和心分開了，其實他的身、心並沒有分離。很多人即使不在修行活動中，也有這樣的經驗，好像身體不受心的指揮，不聽心的使喚，似乎身、心脫節，各行其是。如果你有這樣的幻覺，就表示你的修行工夫中有了錯覺。因為修行的功能，就是要使身心合一，隨時隨地提得起、放得下。身體有病痛的時候，心還是自在的，病痛不會成為困擾。這不叫作身心分離，是身體接受心的影響和指揮、身心一致，心要身體怎麼樣，它就怎麼樣。所以，有些大修行人，能夠自由自在的使身體產生各種功能變化，那就是身隨心用。

我沒有神通，我的修行工夫也不好，但是，我常常在身體非常疲倦、非常虛弱乃至有病的時候，照樣能夠說法開示或接待訪客。等到講經結束、客人離去，我就需要馬上躺下來，身體好像沒了骨頭似的。等到下一樁事情來了，又能立刻起來。這個力量是什麼？是心的力量！這種力量，每一個人都可以透過修行練習起來，我沒有多大的功力而能夠做到，相信每一個普通人，只要練習，也可練起來的。

我想大家都能相信貌由心生，相依心變的道理，一個人可以從內在氣質的提昇，改變外在的體態和相貌；因此，一個清心寡欲、持戒嚴謹、有慈悲心的修行人，他的體態和相貌，便跟著氣質的淨化而變化，讓人一見到他時，就心生歡喜。

所以，當你發覺到你的身體不聽心的話，而有心不由己的情況時，不管無法駕馭或不受指揮，那不是真自在，若不是放任，便是錯覺，應該小心分辨。

## 個人業報個人消

我常常想，現在這個社會真是不可思議，什麼事都講究快速，連修行也不例外。很多人都以為找到一位大師，有一套祕方，就可

以立即成佛。那有這麼便宜的事呢？當然，也不能怪大家有這樣的想法，我們在《楞嚴經》裡面，也看到佛陀的大弟子阿難，在佛前懺悔說，他以為跟在佛陀身邊，佛陀就會在一個最恰當的時機，賜給他解脫生死的智慧。結果到頭來，佛陀還是得苦口婆心、循循善誘，指點他解脫之道，讓他自己找到清淨的智慧心，靠自己的覺悟來了脫生死。

所謂「個人生死個人了，個人業報個人消」。就是說每一個人的生死煩惱，都要靠自己從修行中獲得解脫，即使親如父母兄弟，也不能代替；就像吃飯一樣，自己吃，自己飽，誰也不能幫誰吃飯。不過，大家也許要質疑了，我們常說做功德迴向給自己的親戚朋友，豈不矛盾？其實不矛盾，比方說家屬過世了，我們幫他助念，那是因為亡者的神識還在，我們念佛，他聽見了，也跟著我們一起念佛，所以對他有幫助。

也有人因為親友遭到困厄，希望幫他消業，就去拜懺，這有用嗎？當然有用。不過要當事人願意相信，功效才大，否則，效力是很小很小的。當然，拜懺之所以有效，並不是說我們懺悔了，自己的果報、罪業，就可以推給佛菩薩而一筆勾銷。佛菩薩是無法代人受報的，只能幫我們做擔保，保證我們積欠的債務將來會慢慢償還，讓我們先暫時渡過難關，眼前不那麼痛苦。

我們還聽過「一子出家，九族超生」的說法。其實，還是指出家之後，可以用種種方式超度祖先，請他們一起來聽聞佛法，參加共修活動，因而得到佛法的利益。就像釋迦牟尼佛成道後，到[忉利天](#)為母親的亡靈說法，也回到王宮為父親說法，使他們得到解脫。像釋迦牟尼佛這樣神通廣大，尚且不能代父母消除業障，只能引導父母修行，何況我們這些凡夫俗子呢？

所以，我們無法代任何人受報，也沒有任何人可以代替我們受報。我們得靠自己一步一腳印，點點滴滴的努力，在生活中修行，才最可靠，才能得到真正的解脫。很多人求速成，以為修行也可以走捷徑，難怪越來越多自封為老師的人，自稱能幫人家開悟，在很

短的時間內幫人家達到成佛的目的。如果以正信的佛法來說，那準是自欺欺人，可別上當啊！

## 守戒律與不執著

一休和尚喝酒吃肉，濟公和尚也是這樣一位富有傳奇色彩的出家人。這兩個故事，讓很多人以為，既然佛法教人無所執著、心中無所罣礙，那麼，真正悟道的高僧，即便是不拘小節、放浪形骸，也不影響他的修行成就。事實上把這兩人的經歷當作故事來看，的確精彩動人，可是作為一位高僧來看，則不足為訓。要知道佛是大覺悟、大解脫者，可是他嚴守戒律，並未放逸。在釋迦牟尼佛時，只有六群比丘在證得阿羅漢果之前，因為狂放不羈，佛就訂下了一條又一條的戒律來約束他們的行為。

從印度、中國、西藏到日本，高僧都是守紀律的，像一休、濟公這樣的和尚是絕無僅有的特例。有智慧並不一定等於行為不檢。我知道現在在臺灣就有些門派，公開喝酒吃肉，男女關係也很隨便，還自認是已經證了三果四果的聖人，像這種行為，我們傳統佛教是無法認可的。但是，社會上一般人很容易被他們吸引，傳統佛教就被認為是綁手綁腳的守舊派。

其實，綁手綁腳的嚴守戒律還是比較安全的。大概在八〇年代左右，美國有許多自認為解脫自在的禪師及上師，亂搞男女關係及同性戀，剛開始還受若干美國青年歡迎，可是後來這些宗教師都因為耽溺於醇酒美人，或是因為金錢、同性戀的關係搞不清楚，出現層出不窮的問題，一個一個都被逐出道場，從此一蹶不振。結果那一陣子，美國佛教界的元氣大傷，連印度教與西藏系統的佛教，都受到波及。

一休和濟公其實也沒有像那些禪師這樣放蕩。濟公喝酒但絕對沒吃狗肉，更何況他也不沾女色。社會上很多人執佛法一端，而妄加揣測，就以為那是佛法的真精神，所以大家要小心辨別。佛教是

入世化世而淨化社會，積極參與社會的高級宗教之一，世間所有的名利財色，我們宗教徒不但不能沾染，還要積極奉獻社會，這才是佛教的真面貌。

## 何謂菩薩行？

要瞭解什麼是「菩薩行」，就得先弄清楚什麼是「菩薩」？我們看到經典的記載，菩薩沒有一定的身分；釋迦牟尼佛成道之前，曾為出家比丘、國王、王子、居士乃至鹿、牛、象、鵝等動物，都被稱為成佛的因行，也就是修行菩薩道的階段；觀世音菩薩與地藏王菩薩等諸大菩薩也是如此，他們以種種身分和形相，在世間救苦救難，當眾生需要什麼樣的菩薩，他們就以那種形相，出現在他們四周和中間。

因此，菩薩不是高高在上的「神」，而是常以凡夫的形相，在世間隨緣化眾的修行者。所以，「菩薩」主要是發了菩提心的眾生，而不拘於特定的形相，凡能已發「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生」的菩提心者，便會誓願學習慈悲與智慧的菩薩行。以此可知，人人都可以成為現在的菩薩、未來的佛。

把「止惡、修善、度眾生」的菩薩行，具體落實在生活裡，就是一套與他人、與自己相處的方法。也就是說，在與別人相處的時候，常起尊重、感恩、讚歎、奉獻的慈悲心；與自己相處時，則常生起慚愧、懺悔的精進心和清淨心，你就是修學菩薩行的初發心菩薩。

特別要強調的是，慚愧不等於自卑，懺悔不等於後悔。我們在檢視自己的心念和行為時，如果對當做而沒有做的事感到慚愧，就會激勵出下次努力去做的決心；對於不當犯而犯、甚至一犯再犯的錯誤，若能心生懺悔，一方面可以懸崖勒馬，及時改過，一方面也可以勇於承擔後果，不會狡辯諉過、推卸責任。因此，慚愧的心、

懺悔的心，是積極的自勉自省的行為，跟自慚形穢、自以為處處不如人，或是不斷犯錯又不斷後悔，是絕對不相同的。

還有一點要強調的是，我們這些發了菩薩願的凡夫，是初發心的「嬰兒菩薩」。嬰兒，本來就是要在跌跌撞撞，倒了再起，起了再倒之間，慢慢學習、漸漸成長。所以，不要怕犯錯，更不要怕能力不夠；只要方向確立，心意已定，一日比一日更進步，就一定有成就圓滿的一天。要知道，初發心難，維繫住不變不退的長遠心更難，一曝十寒的人太多太多了，能夠持之以恆，才能實踐菩薩精神。

## 信心不退轉

很多人在參加法會的時候，一唱到發願文或懺悔偈，就忍不住落下淚來。這是因為在共修的場合，大眾修行所產生的氣氛、情境，或是發願文的內容，讓人受到感動。這是感動自己有幸能發這麼大的願，也是因為感受到佛菩薩的慈悲偉大而感動。這種情緒並沒有經過理性的思考，有些人淚流滿面，心中卻很平靜，隨著學佛的時日久了，或是經過冷靜思考過後，這種情況便會消失。

也不只是發願文或懺悔偈有這樣的感發力量，有些人在共修活動中，只要聽到梵唄的韻律，就會受到感動。這種現象，外表看是流眼淚，但那是平和、喜悅的感受，而不是悲傷。會有這種反應，大致來說，都算是有善根的人。在剛開始學佛的時候，幾個月、甚至幾年之間，會有這種反應是好現象。有時候自己在家修行也會如此，這是很正常的，不必太在乎它。

在佛菩薩面前，覺得自己渺小而脆弱，這是很自然的現象，有了這種慚愧之心，才可以激勵自己不斷努力。明知道自己渺小，做不到那麼大的善行，但還是要不斷的發大弘願，一時間做不到是很正常的，能夠不斷的發願，就有一個努力的目標和方向，可以砥礪自己再接再厲。



凡夫的根性容易怠惰，我們都是凡夫，但是有向佛及菩薩學習的心，就要時時勉勵自己，懈怠了就要急起直追。有些人發願發多了，可是都做不到，最後連發願都不願意了，那就是自暴自棄，很可惜。

## 佛菩薩做擔保人

懺悔有兩種功能：一個是覺察自己的錯誤，改過遷善，不再重蹈覆轍；一個是好漢做事好漢當，心平氣和，勇敢承擔一切責任。

人心很粗，善忘多忘，對自己的所作所為，尤其是錯誤的、醜陋的、不檢點的事，忘得特別快。所以，我們佛教徒要提醒大家時時懺悔，懺悔什麼呢？懺悔那些已經忘記的、還未忘記的、已經覺察到的、還未覺察到的過錯。縱使經過了千秋萬世長時間累積下來的過失，我們也要一併懺悔，歡喜承擔應負的責任。

很多人會大言不慚的說：「我的行事作為坦蕩蕩，仰不愧於天，俯不忤於地，沒有什麼好懺悔的。」世間固然有許多行事正當、舉止磊落的君子；但是，拋開不可考的過去世不談，就在眼前當下起心動念間，我們不也經常在不知不覺間，犯下許多錯誤？因為，我們的習性裡潛伏著貪、瞋、癡、慢、疑等等病根，一不留心，就會表現在言語行為上，不僅傷害了身邊的人，也傷害了自己。

就像很多父母，自以為所作所為都是愛孩子，結果往往愛之適足以害之而不自知。歷史上也有許多擇「善」固執的例子，固執於自以為是的「善行」上，順我者昌，逆我者亡，施暴而以為行善。所以，懺悔的意義，是要我們在悔過的同時，也要不斷提醒自己拋開成見，站在不同的角度，檢討自己的言行，多多為別人著想。承認自己從過去以至今日，在不知不覺間犯了許多過錯，就能勇敢承擔眼前的種種遭遇。一般人在遇到困厄挫折的時候，總是怨天尤人，責怪老天爺不長眼睛、善惡不分、清濁莫辨；結果，不是灰心

喪志，就是憤世嫉俗。肯懺悔，就能心平氣和的承擔災難，並且藉著災難，鍛鍊更恭敬、更謙遜的心態，即使經過再多的打擊，也還能保持對人性的信心和慈悲。

也有人說，所謂：「業報至時，非空非海中，非入山石間，無有地方所，脫之不受報，唯有懺悔力，乃能得除滅。」照這麼說，懺悔可使重罪輕受，只要天天拜佛懺悔，就可以消除業障、免除不受果報的責任義務，豈不是太方便了？拜佛懺悔，對消除業障的確有幫助；但是，它的作用是因為佛菩薩看你真有改過遷善的決心及誠心，出面替你擔保，讓你暫時不要受報；或者像分期付款一樣，逐次攤還。就像一個欠債累累的人，躲債躲到一個大富翁家裡，這個大富翁出面向債主擔保，請求大家給這個人一些時間，保證他一定會慢慢還債，請債主不要催逼太急。道理是一樣的，佛菩薩只是做我們的擔保人，並不幫我們還債，所有債務，還是得由我們自己一分一毫慢慢的還。

## 真在地獄嗎？

從基本佛法來看，地獄天堂皆出於自心。所謂地獄、天堂，在精神上的感受是有的，從果報來說，地獄的存在也是有的，但地獄並不一定有實際的方位、區域。至於刀山、油鍋、奈何橋、十殿閻王，這些都是出於民間信仰的傳說。在《地藏經》、《長阿含經》和描寫目犍連救母的經典，雖然都有描寫地獄的情形，但大部分的印象都是在中國，慢慢演化出來的。

不過地獄的思想在很多民族的宗教文化中都有，在釋迦牟尼佛之前，印度就有地獄之說，中國人說「九泉之下」，基督教死後不上天堂便入地獄的說法，都認為實際上有地獄的存在。其實，地獄只是感受的境界，這就像我們在做噩夢的時候，好像到了一個很可怕的地方；而做美夢的時候，又彷彿置身天堂。做夢的時候意識尚有如此感受，更何況死後的神識？所以，在精神上恐懼、不自由的

狀態，就是地獄。人還活著的時候，這些恐怖的感受是從腦神經的反應而來，人死了之後，腦神經的活動停止了，但是精神的狀態還在，同樣也會有這些體驗。

其實，在我們每一天的生活當中，隨時可能在頃刻間墮入地獄。每一個念頭生起，只要起了煩惱執著，覺得憂傷恐懼、痛不欲生，就等於已在地獄中受折磨。起了嚴重的貪念，就是墮入餓鬼道；有了極度的恐懼心，就是墮入人間地獄；在工作前途方面，覺得自己四面楚歌、窮途末路，那也是到了地獄的邊緣。所以，天堂地獄不在任何一個方位區域，就在我們內心的方寸之間。只要覺悟了，不被世間的煩惱恐懼纏擾，那就是遠離地獄了。

## 心魔與外魔

所謂「心魔」，是指由內心升起恐懼、慌亂、邪惡的念頭；如果你不能駕御它，就會被它牽制，做出許多非理性、甚至傷天害理的事。「外魔」則是由外而來，有不知其所以然的力量，干擾或侵犯身心的安定。其實，心魔與外魔常常是相互呼應的。當一個人內心脆弱的時候，外魔就很容易趁虛而入；反之，倘若心中安定，不憂不懼，外魔的力量再強大，也對你莫可奈何。這就好比在路上遇到一隻追著你狂吠不止的惡犬，要是你害怕牠，想撿石子打牠，牠就吠得越加兇猛；要是你保持鎮定，不去回應牠，牠咆哮了一會兒，自己覺得沒趣，就會悄悄地走開。

佛陀在世的時候，也曾受到外魔干擾，但佛陀不為所動，最後反而感化了外魔。一般人沒有佛陀那樣的修持工夫，碰到不知其所以然的外力侵犯時，倘若心理醫生也找不出病灶，我建議大家多念觀世音菩薩聖號或念阿彌陀佛聖號。念佛菩薩聖號的用意，不是藉菩薩的力量來降魔鎮壓，而是讓自己的心有著落，心有著落，自然能夠從容安定，即使外魔現身，亦無所懼。

此外，倘若能藉著修行的練習，觀想一切乃因緣所生，亦即所謂的「五蘊皆空」，不論心魔、外魔，都是出乎生命主體的感受，也就是從心裡的不安和執著而來，其實並無永恆不變的實體，如此便無可執著的東西了。心無執著，外魔就會不攻自破。

當然，這種觀想的工夫，需要長時間的練習；初學者只要專心念佛，也有相同的功效。不過，有時候也會出現幻聽、幻覺等現象的干擾，讓你念不下去。所以，念佛要經常念、時時念，讓佛號深入念頭的潛意識之中。此外，發願、布施、供養、懺悔，也有一定的效力。藉著懺悔力，可以洗盡往昔生中的業障，讓冤孽解除。不過，觀想和念佛比較難但力量比較大；懺悔發願比較容易，相對地力量自然也比較小。但不論如何，都應該在平時持續不斷的努力，有難臨身時，才使得上力。

## 請說忍辱

一個人會用什麼樣的心態，面對自己所處的環境？這就要看他「忍辱」的工夫做得夠不夠。聽說在監牢裡一關十幾二十年的囚犯，很多是帶著滿腔恨意出獄的；所以，出獄以後往往變本加厲，犯下更大的罪案。

在佛經裡，「忍辱」的意涵是很豐富的；挫折、打擊固然要忍，成功與歡樂也要忍；逆來受，順來也要受。但是，所謂「受」，並不是被動的接受認可，而是以積極主動的態度，把境遇轉化超越，讓自己從中得到學習成長的機會。一般人受到冤屈挫折，心理上總是忿忿不平；然而，正因為忿恨難消，痛苦煎熬也如影隨形、揮之不去。如果藉著面對打擊來鍛鍊自己的心性品格，甚至把打擊你的人看成來度化你的菩薩，謝謝他給你試煉自己、提昇自己的機會，心裡沒有怨恨，自然不會感到痛苦。

有幾位智障兒的家長告訴我，經過漫長的歲月，他們已經能在照顧孩子的艱苦和磨難當中，慢慢體會到自己的心量都被打開來

了。他們能用接受考驗的心情歡喜承受，所以，即使外人看來，他們的處境是苦不堪言，他們卻甘之如飴。

在逆境中忍辱負重、蹣跚前行，這個道理大家能接受；在事事順利、飛黃騰達的時候也要修「忍辱」行，恐怕就不容易理解了。其實，人生的各種境遇，都是我們學習的功課；有人能處逆境，卻未必能處順境。「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」，許多人在失意的時候還能刻苦自勵，一旦春風得意，就放蕩起來了，得意忘形，言行舉止失了分寸，災難禍害很快就隨之而至。所以要居安思危，成功要忍，歡樂也要忍。

我常說，參禪打坐應如在十字街口，在那種車來人往、紛亂嘈雜的環境裡，能不能控制自己，絲毫不受干擾？如果外在環境有一點點風吹草動，都會影響你的思想行為，難保煩惱不會跟著來。況且，外在境遇是順是逆，一切唯心造，那是凡夫俗子主觀認定，客觀事實未必如此。因此，讓自己保持客觀化，以免心被外境攪得團團轉，才能斷煩惱、生智慧。

## 因緣與一廂情願

近年來，宗教對國內社會的影響力越來越大，生活、工作中常有人談起應以「因緣觀」面對周遭的一切，或以「因緣觀」解釋個人的想法或起心動念。但是很多人也在問，「因緣觀」到底與所謂的「一廂情願」有什麼不同？

要瞭解「因緣」其實非常簡單，我們所接觸到的一切事物都在因緣之中，任何事情只要因緣成熟，便能完成，如果「萬事具備只欠東風」，那就是因緣不成熟。因緣只要有一點點差錯或變化，結果馬上就會改變；所以，人沒有辦法完全掌控自己的命運，也沒有辦法掌控自己的環境，任何的現象都是不斷隨著因緣的變化而變化；今天的局面如此，明天不一定會一樣。不過有些因緣是在我們所能預料的範圍之中，例如要織布生產，通常在計畫之後照著實踐

就能實現，但若遇到環境的巨大轉變，個人的小目標還是會改變的。

至於一廂情願則是很天真的，自己想當然爾，完全憑空想像，這與經過縝密的企畫、計畫不同，計畫必須有一些事實的依據。但是經過計畫的事物也不一定完全可靠，也會發生意料之外的情況，這時候就應該要接受它，然後想辦法處理它，因為，因緣就是如此。

所以，如果期待計畫好的事在過程中發生問題，不必傷心也不必失望，應該繼續努力，促成因緣，還是有成功的機會；如果經過詳細的考慮，判斷因緣不可能促成，那也只好放下它，這和未經努力就放棄是截然不同的。

## 動靜不二皆是禪

現在的社會追求效率，造成每個人越來越匆忙，競爭越來越厲害。因此便有人希望透過禪修來幫助他們，以尋求內心的安定。但是，另一方面他們又認為禪修只是暫時把自己關在安寧的環境中，盤起雙腿，一念不生，一旦走出禪堂，面對變動無常的現實世界，似乎又覺得方法使不上力。我相信，很多想進入禪修之門的人，都會有這樣的疑惑。

事實上動、靜是不二的。禪的方法，如果僅僅用在靜中，而動中沒有用，這工夫就不算徹底；或僅僅用在動中而自己的心根本不能靜下來，這也不叫作禪。

早期的禪宗祖師並沒有主張一直打坐，甚至說「打坐不能成佛」，「開悟不在打坐」。如果只是關起門來動也不動地坐在那裡，就叫作修行的話，那麼石頭、木頭也都算在修行了。所以靜未必就是禪，動也未必就不能學禪。

但是禪修還是先要有靜的基礎，否則要心隨時安靜下來，可能性並不大。所以一開始先要在靜中練習打坐，慢慢地才能把禪法隨時隨地用到日常生活裡，最後做到在任何情況下都可以把自己的心安定下來，這才是真工夫。我們一般人沒有時間天天練習，所以寺院有禪七、禪三等共修活動。但是想靠打坐七天或三天，就把心安定下來，可能性也不大；七天之中只是教你知道你的心在動，瞭解到心是如何地不安定。就是因為知道自己的心是不安定的，知道心不安定到什麼程度，這時候反而能夠安定下來了，能達到這樣的狀況已經算是不錯了。

這是非常有意思的事，當不知道自己的心不安定時，你的心是真的非常不安定；當知道自己的心不安，也希望它可以安定下來，就會開始用方法來調整不安定的心。方法很多，可以念阿彌陀佛、觀世音菩薩；也可以注意自己的呼吸，注意呼吸出入的感覺；或者反覆念一句話，看自己的念頭為什麼受影響，為什麼在動？動的是什麼？此外，有人跟我學打坐，如果心始終安定不下來，有時候我會教他把妄念分類編號，妄念就會逐漸消失，浮動的心也會安定下來，這也是一種方法。以上是靜中的方法，至於動中的方法，就是在環境中面對一切事，清清楚楚知道它是什麼。別人讚歎我時，不必歡喜，罵我時也不必難過，因為這是他的立場，跟我沒有關係，我只要知道有這回事就好了；至於他所罵的人是不是我，這是另一個問題。如果罵得對，我應該歡喜，如果罵得不對，他罵的人根本不是我，所以不必受他影響。也就是說，當環境使我們產生浮動不安時，要面對它，但不要把它當成跟自己有關係，如此在動中就會很安定。

## 宗教界也有金光黨

最近連續聽到幾對夫妻離婚的消息，說是因為太太信仰佛教，棄家庭於不顧，弄得先生受不了了，只好離婚。還有太太趁先生出差時，把家產捐給寺廟，帶著年幼的孩子一同出家。發生這種事

情，難免讓人誤會是佛教出了問題；其實，這是個人的信仰偏差，或者，是他所親近的宗教團體根本不是正信的佛教，並不是佛教的信仰有問題。

佛教是非常注重家庭倫理的，並不認為每一個人都應該、或適合出家；所以，佛教徒絕大多數是在家居士。如果夫妻都是佛教徒，那當然很理想，是最好的「同修伴侶」，可以互相尊重、彼此勉勵；而正確的佛教信仰，也的確確可以使家庭生活減少很多煩惱。不過，如果由於所信仰的宗教不同，去參與宗教活動又不能取得配偶諒解，我建議還是以家庭為重，暫時停止宗教活動，設法跟家人溝通。至於趁配偶不在，將家產捐出，帶著孩子去出家，這種作法，非但國家的法律不容，佛教的戒律也是不許可。

不過，宗教的戒律雖然比法律要嚴格得多，但是，宗教戒律並沒有「執法」的力量；即使在僧團之中，犯戒者不聽勸告、不知悔改，也頂多將之逐出師門而已，並沒有具體的約束力量與辦法。所以，現在有許多披著佛教僧尼的外衣，對佛法的認知似是而非，甚至藉用迷信手法騙財騙色的宗教人物及宗教團體，讓佛教蒙受很大的傷害。

我很期待有一天政府和宗教界都能想出妥善的辦法，來處理這些問題。目前，我們只能提醒民眾睜大眼睛，凡是以神通迷信蠱惑群眾，或有男女之事，或是動輒要求奉獻財物的，都要特別小心。當然，一個正統的宗教團體，也需要信徒的回饋奉獻，但對信徒的照顧，則是永無止境的無條件付出。至於，願不願回饋奉獻，則由信徒自己決定，不得用神異靈驗的手段脅迫信徒奉獻；就憑這幾點，相信民眾就可以明白分辨了。

## 祝福大家皆能得度

每當有重大災難發生，大家都會在媒體上看到佛教界為亡靈舉行超度法會的相關報導。久而久之，大家都以為，「超度」是跟死



亡祭典有關的儀式。其實，從字面上來看，超度的意思很簡單，就是超越與度過的意思；也就是說，在遭遇苦難的時候，尋求撫慰和勉勵，在絕望之中找出希望來。

任何災難發生，不管死傷多麼慘重，能夠真正感知悲傷的，還是活著的人。因此，華航空難發生以後，我們佛教界立刻想到要出面撫慰家屬悲痛、不安的情緒。所以，包括法鼓山在內的許多佛教團體，在接獲消息之後，馬上自動趕到現場及板橋殯儀館為罹難的亡者助念，希望亡者的神識，能在安定的念佛聲中，放下恐怖驚懼，安詳到達佛國淨土。

根據我們關懷人員當天在現場的觀察，佛號的撫慰力量是很大的；他們在那裡持續念佛，家屬的情緒比剛開始的時候安定許多。家屬若能放下悲苦，亡者也比較容易放下對親情的執著，在諸佛菩薩的護持之下，早日往生佛國淨土。因此，舉行超度儀式，撫慰生者的意義，更大於對亡者的功能。所以，我們其實是一邊超度亡者，一邊也在超度生者；同時，我們也在超度在此一事件中受到震撼的社會大眾。

這次空難事件，除了家屬受到極大的創傷之外，社會大眾在電視機前親眼目睹血淋淋的畫面，心裡也一定受到很大的驚嚇。生死本無常，有宗教信仰的人，平時就有這些認知了；沒有宗教信仰的人，可能會因此而覺得焦慮不安，不知道災難什麼時候會降臨。其實，宗教可以幫助大眾認識生命的意義與價值；這些認識，就可以超越生死無常的恐懼和焦慮了。因此，我們的超度儀式，就不只是針對亡者和家屬而已了。

不過，超度的內容，絕對不只是儀式而已，儀式只是一個媒介，好讓大家瞭解超度是件重要的事。最有效的超度，不在於做了什麼法會、念了多少經，而在於把佛法的精神內涵，在日常生活中實踐出來。若能放下瞋恨、恐懼、不平，用廣大的慈悲心來看待這場災難，亡者便可以放下對世間的種種執著，心開意解往生佛國；家屬也可以早日走出悲傷的陰影；而社會大眾，更可以超越生死無常的威脅，把握有限的生命，追求更積極、更有意義的人生。

## 第二篇 十字街頭好參禪

### 煩惱是助道的因緣

我們會覺得有煩惱、有苦難，是因為不明狀況，不瞭解原因；倘若瞭解煩惱和苦難生起的源頭，我們就會明白，煩惱是庸人自擾，而再大再多的苦難，都是可以接受的。可是一般人處在安樂之中，多半不太會想到追究煩惱和苦難的根源；非得經過一番椎心瀝血的痛苦折磨，才會想去尋找答案；或者激發前所未有的潛能，以求突破困境。因此，苦難的磨鍊往往造成柳暗花明的人生轉機。所謂「憂以啟聖」、「文窮而後工」，就是這個道理。

第二次大戰期間，猶太少女安妮在德軍佔領區下，過著非常人所能忍受的囚禁生活，但是她用完全不同於別人的觀點，以豐富的感情，看待自身的苦難，並展現苦難中的人性之美。她的日記書流傳後世，感動千千萬萬的人；她的觀點，不但讓自己得以離苦、也讓眾生分享了人性的光華。這就是一個很好的例子。

另外，有一位西藏喇嘛，在獄中三十幾年，受過無數苦刑。他怎麼熬過來的呢？他說，眼看熬不住時，只要轉念一想，這正是修忍辱行的好機會，也正好趁此機會為眾生受苦、為自己消除往昔業障。當然，他也並非就此打消求生的意志，最後他還是不辭辛苦，輾轉逃到西方世界。

所以為自己的苦難找到意義，什麼苦都可以熬得住。當我們面對苦難的時候，能拿出方法脫離苦難，固然很好；倘若盱衡局勢，無法改變現狀，那就用最健康的心態來面對它，不怨恨、不絕望，也不是逆來順受。那才真正能從苦難中，吸收超越與成長的養分。

雖說煩惱是助道的因緣，但這不意味著我們要「自討苦吃」，親身感受痛苦的滋味，那太愚蠢了！釋迦牟尼佛成道之前，並沒有親身受過生老病死之苦，但是，他從別人的體驗中，覺察到生老病死之苦，是無人可以免除不受的，因而走上悟道之路。所以，我們若能以感同身受的慈悲心，體察別人所受的苦，也可以成為自己悟道的因緣。

## 謝謝癌菩薩

法鼓山有一位信眾，肚子裡長了一個惡性腫瘤，後來又擴散到腿部、背部及至全身。受盡苦楚折磨之後，她的心結反而打開了，很樂觀的告訴我說：「要不是這場病，讓我受了這些疼痛，我還不知道我居然可以承受這麼劇烈的痛！現在，恐怕再也沒有什麼是我不能承受的了。」她還幽默的把身上的癌細胞稱作「癌菩薩」。她說：「我得謝謝這些癌菩薩，它們是專門來成就我的。」

所謂「比丘常帶三分病，是助道因緣」。在修行人看來，病苦是幫助道心增長的逆增上緣，重病更可能是悟道的因緣。因為在親身經歷病痛的折磨之後，才能體會到救苦救難的菩薩精神；人在病中，正可以觀照生命的脆弱與無常，接受病痛折磨，唯有以坦然的心情面對因緣果報。

一般人大多恐懼病痛，千方百計逃之避之；以佛教的觀點來看，當群醫束手、藥石罔效時，恐懼害怕，只有苦上加苦，無濟於事；不如從容面對，心甘情願地接受它；一旦面對，即可放下。這就好比手上接到了一個滾燙的山芋，想丟卻丟不掉，怎麼辦？只好咬著牙想法子接下來；接下之後，漸漸地你的手就會習慣，也不覺得山芋燙手，放不放下都無所謂了。

癌症末期通常都很痛苦，化學治療也是苦不堪言；但是，我也遇到許多像那位女居士一樣，積極勇敢的面對癌症，他們在病痛中學會坦然接受病痛的折磨，也學會把握有限的生命，積極服務奉

獻，直到生命的最後一秒鐘為止。他們告訴我說：痛到最後，只要心裡無怨無恨，痛只是痛而已，並不苦；苦與不苦，完全是心理作用。能體會到這一層，也就能夠體會到何為菩薩精神了。所以說，「病苦是悟道的助緣」，一點也沒錯。

## 流浪的人生

人從出生以來，從出外求學、工作、結婚，那一個時候不是在流浪呢？特別是現代社會，流動性那麼強，大家都在流浪。所以，流浪是人生的本質，沒什麼好擔心害怕的。我從出家以來，一直都是在流浪，從長江北岸的狼山到上海，再流浪到臺灣；從前我在國外生活的時候，大約有半年的時間過著居無定所的流浪漢生活，背著睡袋，到處借宿，借不到就睡在街頭。但是，這種生活是主動的流浪，我有很清楚的目標和方向，生命很充實，不以流浪為苦。

孔子周遊列國，栖栖惶惶、席不暇煖，不也是流浪嗎？行商四處做生意，也是到處流浪。出家人出家無家，更是以流浪為生。釋迦牟尼佛離開皇宮，就開始過著流浪的生活，常常沒有固定的生活居所，沒有固定的工作，也沒有固定的服務對象，卻有積極服務的人生觀，這就是不為己、不藏私的流浪漢精神。

然而，現在很多流浪漢都是被迫的。找不到工作，沒有住的地方，自己也覺得沒有前途了，只好流落街頭，過一天算一天，甚至開始吸毒、酗酒。其實，人生在世，有很多不測的變化，果真境遇坎坷，變成流浪漢了，也還不是絕路。我在美國有一位在家弟子就是流浪漢。他四處為家，到處吃、到處睡，無家無累，海闊天空，生活很充實，是個街頭哲學家。主要是因為他有明確的方向。他說他把生活所需降到最低，生病了到醫院去就診，就老實告訴醫師說他沒有保險，醫院多半不會置之不理。平時如果需要錢，憑體力做工，也可以賺到錢，其餘大部分的時間，他就到處弘法。

不過，一般人還是需要正常的家庭、工作與生活。所以，我也不鼓勵大家都做流浪漢。只是社會多變，很多人雖然受過很好的教育，能力也不錯，工作卻不一定順利。尤其現在經濟不景氣，中年失業的人好像越來越多，大家都隱隱約約感到不安。其實，人生無常，本來就沒有什麼是永久不變的。自己不能掌控的事情發生了，還是能用積極的態度面對它，把不安全感放下來，並告訴自己，人生的過程，就是流浪的事實，如果正面接受它，就不會有生存的恐懼感了。

## 提得起．放得下

最近幾年來，國內宗教界風波不斷，使得社會大眾對宗教，特別是佛教有更多的誤解。這是因為許多佛教徒自以為信了佛教，自以為是在修行，其實是對佛法認識不清，瞭解不夠正確，更沒有照著正確的佛法去實踐。所以，我們信佛學佛，最重要的是到底信的是什麼？學的是什麼？

佛是指人格的完成者，也就是智慧和慈悲都圓滿的人。我們學佛，就是要效法佛的智慧和慈悲。慈悲是對眾生而言的，慈悲的人，絕對不會因為自己的行為失檢，而傷害他人；慈悲的人，可以使跟我共同生活、跟我一起工作的人，都能恰到好處的得到利益，在適當的時機，給別人懇切的規勸或施以援手。這樣學佛，才能贏得別人的尊敬與愛戴。

所謂智慧，就是少一點煩惱、少一點跟自己掙扎的艱難；在面臨理智與私欲時，能夠清清楚楚做出正確的選擇。人之所以會傷害他人，都是因為自私；一般的人，在理智上明明知道某些事情不應該去做，可是在私心上，希望自己多得利益、貪欲之心蒙蔽了智慧心，於是，不能控制欲望，反被欲望牽制，種種煩惱，種種傷害別人的行為就出現了。因此，我們要學佛的智慧，就是要學習做自己

的主人，學習如何把自己管好，行善止惡，為家庭、為社會盡本分。

我在美國的時候，有一位太太哭哭啼啼的來找我。她說她的先生失蹤半年後又突然出現了；原來他不告而別，是跟別的女子同居。這位太太說，本來以為他死了，心情還能漸漸平靜，沒想到是這麼一回事，簡直快氣瘋了，恨不得把他給殺了。我就問她：「殺了他，妳怎麼辦？孩子怎麼辦？」她說：「我不管，我帶孩子去自殺算了！」我說：「是妳先生犯錯，妳跟孩子都是無辜的呀！」她說：「師父，你可不可以把我先生教好？」我說：「妳先生沒來，我無法教他，即使妳把他抓來了，他不相信我，我也幫不了他的忙，不過我倒是可以教妳怎麼處置這件事。」

我告訴她，佛的智慧教人要「提得起，放得下」，所以，她應該放下對先生的瞋恨心，勇敢承擔起此後獨力照顧孩子的責任；而且，運用慈悲心，原諒她的先生和那位第三者。聽了我的話她還是不甘心，她說：「這不公平！我不甘心！孩子姓他的姓，我為什麼幫他照顧孩子？」我說：「難道孩子不是妳的嗎？他不盡父親的本分，妳可不能不盡母親的本分。況且，天底下不公平、不合理的事太多了，有的可以改善，有的無法可想，我們管不了；如果每一個人管好自己，每一個人都盡了本分，不公平的事件就會減少了。」

「提得起，放得下」，我們信佛、學佛，就是要學智慧和慈悲，讓自己在紛亂的現實世界中，認清事實、止息煩惱。佛的智慧從修行而來，沒有修行，智慧是不夠的。修行的方法、修行的生活，說穿了就是老老實實的去做，很簡單，沒什麼炫人眼目的花招。

## 婚姻的基石

近年來，臺灣離婚率越來越高，探討如何降低離婚率或防止離婚的發生，已經成為社會大眾熱烈談論的話題。

離婚率偏高的原因是社會風氣及時代潮流造成的，因為現代家庭的結構功能與過去不同，夫妻間相互需求、支援、依賴的感覺越來越少。

過去女孩子結婚是為了找長期飯票，人生旅途有個依靠，但現在夫妻賺錢的機會均等，女子獨立謀生的能力越來越強，這種想法早就落伍了；再加上夫妻雙方所接觸的環境不同，想法不同，造成同床異夢，精神、理念、信仰、習慣共通的越來越少，比比皆是。

沒有共同的理念、信仰、方向，所以不能生死與共，不能夫唱婦隨。甚至許多人尚未結婚就有這樣的念頭：「找一個人結婚，將來不合，大不了離婚。」

唯有人生的方向、生存的理念相同，才能保障幸福婚姻的穩定性。

## 未來的世界

二十一世紀會變成怎樣的世界，很多人都在推測，眾說紛紜。我不是預言家，但是根據各方的說法，未來世界的物質文明是會越來越發達，但自然環境卻越變越糟；不過從佛法的觀點來說，這是必然的，是成、住、壞、空的過程。只不過科技發達，物質享受的提昇雖然帶給人類很大的方便，但也讓人們的心靈感到空虛，人與人之間的距離越來越遠。

因此凡有世界觀念的人，對未來抱持樂觀態度的人似乎不多。可是科技真的這樣可惡嗎？卻也未必，只是我們要認清科技，雖為人類帶來許多福利，但福利的背後很可能就是對天然資源的破壞，這就如同口渴時吸自己的血，是非常可怕的事。但是我們沒有辦法阻止科技不要進步，只有從人們的心靈淨化、觀念的教育著手。

首先，我們對未來不要那麼悲觀，但要有心理準備。所以，我們要不斷對所有的人教育、宣導，告訴他們未來世界的物質享受越富裕，生活環境就越糟糕，心靈也會越空虛；有了這樣的心理準備，就能夠面對事實，而且既然已經知道會發生這樣的事，發生之後就不要痛苦、緊張、害怕，要面對它。

另一方面，也要加強「惜福」的觀念，能不用的就不用，能少用的就少用，能循環使用的就一直用到不能用為止，減少對自然資源的消耗，減少垃圾對自然環境的破壞，便可使自然環境維持得更久，不會破壞得那麼快，因為地球上任何一項自然資源，沒有真正可以永久循環使用的。所以，如果我們希望二十一世紀的人能生活得舒服一點，還能看得到青山綠水的話，從現在開始就應當珍惜資源，應當惜福。

## 為善要讓天下皆知

有些佛教徒問我說，把佛法用在工作場合中，是不是就要凡事退讓忍耐、不與人爭；而且要默默努力付出，別問成果如何；更不應該常常跑到老闆面前報告自己做了什麼好事。這跟現實社會的成功術似乎剛好相反，是不是佛教的道理太不切實際了？

所謂「默默努力」，在我看來，這種做事的態度和想法表面上看，好像很好，其實未必。為什麼呢？在一個工作團體裡，做任何事情都要配合團體的需求，默默努力，意味著這個人根本不跟別人切磋協商，只是悶著頭做自己的事。老實說，這種人大家都怕，他在做什麼別人不清楚，他做的事到底做對了還是做錯了？恐怕連他自己也不清楚。想想看，那一個老闆會喜歡這種人呢？

有一回，一位信徒帶花到寺院裡來，也不問人，就自作主張把花擺在佛像前。後來，有人看到佛像前莫名其妙多了一盆花，就把它拿下來放在一旁。過一會兒，供花的人回來了，發現花不見了，又把花擺回去，結果，還是被人給撤下來了。這回他生氣了，跑來



向我告狀。我問他：「如果我不問你的意見，就幫你在臉上化起妝來，你願不願意？」他回答：「當然不願意！」我說：「這就是了！我們的佛前供花有專人負責。你下次帶花來，就交給負責的人，讓他幫你處理，這不就皆大歡喜了嗎？」所以，人常常自以為做的是好事，卻一廂情願，不管人家是否需要，好心也就會成為別人的負擔。

所以，懂得運用智慧的佛教徒，絕對不會悶著頭傻做，也不會老覺得自己懷才不遇、落落寡歡、怨天尤人。有智慧的人，知道怎麼用和婉的態度跟旁人溝通協調，上情下達、下情上達，做人群中的潤滑劑，巧妙解決人與人的紛爭；然後，發揮自己的影響力，讓自己的理念，得到別人的認同，集聚眾人的力量，來完成一個理想的志業。這樣，不但成就了理想，也成就了眾人。

常常有人說：「為善不欲人知」，這句話從某些角度來看，也不盡然正確，不妨說：「為善要讓天下皆知」，讓天下人都知道你在做一件有意義的事，是為了拋磚引玉，起帶頭的作用，激發大眾的善心善念，讓大家爭相跟隨仿效。這不是為了自己的名聞利養著想，這是為大眾著想，是當仁不讓的。

## 把慈悲用在生活之中

《大智度論》卷二七云：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。」簡單的說，所謂大慈悲心，就是要讓眾生離苦得樂。大慈悲心不是佛陀和那些大菩薩們才有，我們凡夫俗子，人人本來都有一顆大慈悲心。這跟孟子以梁惠王「不忍見其殽鯨」、一般人「乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心」，說明人人心中都有「仁」的根苗，想法是一樣的。只不過凡夫的慈悲心容易受到自我蒙蔽，一不小心就落在自私自利的圈套裡；所以，我們要時常從起心動念處檢討自己的行為。

比方說，我們看到地上有一根針，心裡會想：「啊！幸好被我看見了！」為什麼幸好被你看見？你是擔心自己踩到呢？還是擔心別人踩到？擔心自己，就是自私心；擔心別人，就是利他的慈悲心了。所以，同樣是把針撿起來的動作，念頭不一樣，慈悲與否是當下分明的。

慈悲心是可以在日常生活中隨時湧現的。看到一個水果，想到其中有多少辛苦耕耘的血汗，因而產生愛物惜福的感恩之心，那就是慈悲；看到別人遭遇不幸，心生憐憫，固然是慈悲；看到別人春風得意，心中默禱但願他好生處之，不要得意忘形，以免樂極生悲，這也是慈悲。

也有人問，在野外看到會致人於死的虎頭蜂，要怎麼做才算是慈悲？最圓滿的作法當然是警告別人切勿靠近，一方面保護人的安全，同時也保全了虎頭蜂的生存權；但是如果有人受到虎頭蜂的攻擊，危在旦夕，當然以保護人身安全為先。

所謂「物傷其類」，慈悲心的立基點，還是從人開始的。不過，看見蟲子在吃你辛苦栽種的玫瑰花，你該不該殺蟲子以保全玫瑰呢？我想，最根本的辦法，是杜絕蟲子孳生的機會，因為制止生命狀態的發生，並不算是殺生。如果蟲害的範圍很小，不過吃掉幾片葉子，不致影響玫瑰花的生長，這是自然生態本有的現象，應該是可以接受的；如果再怎麼努力都無法控制蟲害，表示這個環境根本就不適合栽培玫瑰，我看還是改種其他的花卉吧！

## 慈悲的智慧

有許多人跟我談到，他們旅行到貧窮國家時，經常看見滿街的乞丐和遊童，雖然心中悲憫，卻又為了自己的愛莫能助而備感煎熬。總不能從此閉上眼睛，不看這些人間的苦難，他們問我，究竟該怎麼做才是有智慧？

其實，在地球上有人類生存的地方，就有各種令人心生悲憫的人物和現象；所以，人世間是最能令人發菩提心的所在。看見各種人間疾苦而起了慈悲心，我們就可以說是有「善根」的人；如果看見受苦受難的眾生而無動於衷，那就是麻木不仁了。

不過，即便是誓願普救眾生的佛菩薩，也不可能在同一時間或一生之中救遍天下所有的人，就像地藏王菩薩即使發了「地獄不空，誓不成佛」的大願，也因為不斷會有眾生進出地獄而永遠不能成佛，佛菩薩尚且來不及救度一切眾生離苦得樂，更何況是凡夫如我們呢？

瞭解到這一點，我們布施做慈善工作，就只能依自己的智力、財力與時間，選擇跟自己志趣最接近的對象，做重點性的服務。比方說，我們要照顧智障兒童，只能選擇某一所相關機構，參與其中一部分工作，這樣才有可能長遠而持續；不然，用力過猛，一下子把自己的力氣都耗光了，不但做不完全部的慈善工作，反而可能把自己都拖垮了，這並不是有智慧的作法。所以要量力而為，細水長流。除此之外，也要設法厚植救濟眾生的能力，讓自己有能力承擔更多責任，好為更多的人服務。

另外，我也認為，為了拋磚引玉，「為善要讓天下知」。一個人的能力有限，以有限服務無限，絕對不可能，所以要激發大眾的慈悲心，呼籲更多人參與慈善工作，以無限來服務有限，力量無窮。而且，能開發別人的菩提心，讓他們也有布施的機會，也是一件大功德。

## 護生的智慧

放生是佛教自古以來所主張的，其目的是為了慈悲、為了關懷生命，佛教認為凡是有生命的動物均應受到保護，除了對人的關懷外，對其他動物亦要平等關懷。

中國放生的風氣盛行已久，如今對自然生態稍有常識的人，都不禁會想：現今放生的目的和意義，是否真正達到了護生的目的？比如有些人將淡水魚放生到海水中，將海水魚放生到淡水中，如此的放生是否恰當？事實上魚、鳥都有適合其生存的環境條件，若任意移動其生存環境就會變成殺生而非放生。

而且原本放生的意義是對已被捕，或即將遭殺害的生物伸出援手，但現在很多人是為了賺放生者的錢而去抓生物，使無辜的生物因為放生而喪生。所以，近年來正信的佛教已不再提倡放生，希望進一步轉化放生的意義，改做保育護生的工作。

尤其在臺灣，捕殺稀有動物做藥材或雕刻品，或是人吃老虎肉，到現在還時有所聞，我們也因此備受國際間的矚目與指責。站在佛教徒的立場來看，犧牲動物來滿足自己所需是可恥的，特別是人吃虎肉更是虛榮心的表現。

因此我們要呼籲全民不再用珍禽異獸來滿足一己的私欲，中藥界也要有共識，不要犧牲動物來作為藥材，應該採用其他的替代品。

另外流浪狗的問題，也同樣牽涉到環境保護的觀念與立場。事實上，野狗、流浪犬之所以會形成問題，都是人所造成的，所以應當在法律上訂定辦法，規定養狗的人該如何。

其次，已在街頭流浪的狗，捕殺或不殺都不能解決問題，倒是可以考慮實施結紮，使其不再繁殖。同時也可以運用傳播媒體，加強呼籲養狗的人，不要棄狗，若真有不得已的原因無法繼續飼養，則應通知衛生環保單位或棄狗收養中心，使有心人士能協助養狗。

希望透過這種種的努力，能夠減緩人類文明對自然環境與生態的破壞。

## 不受無謂的損害

我在美國的東初禪寺曾經遇到一個案例，一位離婚獨居的美國牙醫到中國大陸旅行時，遇到一位計程車司機，那位司機很希望自己十四、五歲的女兒能到國外受教育，自己又負擔不起，牙醫於是答應認養那名女孩；女孩跟牙醫到了美國，的確如願得到很好的教育機會，可是沒過多久，她跑到東初禪寺求救，因為養父對她性騷擾已長達半年。東初禪寺雖然也是一個社會團體的組織，但我們卻不能隨便收容逃家的青少年，還是得依照法律的規定，處理這種狀況，聯絡美國的青少年服務機構，讓機構的人出面保護她；之後，還對她做定期的追蹤關心和輔導。

我常常提醒大家，要援助別人，不能僅僅靠著滿腔熱血往前衝，很多事情還是得考慮清楚。尤其在法治社會裡，沒有經過一定的法律程序，個人或團體都不得隨意收容兒童，否則就觸犯法律了。我們一般人能為這些受害兒童做什麼呢？第一，資助類似服務機構，讓每一個需要保護的兒童都有避難所；第二，呼籲大家關切這個問題。

所以，除了考慮自己的能力和適法性，自己的安全也該考慮。過去，曾有一位熱心的女性義工，把家裡的住址和電話告訴一個男性案主，結果卻遭到對方強暴。捨己助人的精神固然可敬，可是並不是明智的作法。

也有人問，過馬路的時候，看到一個步履蹣跚、又臭又髒的流浪漢，該不該上前扶他一把？如果你是一位女士，可能要三思。

還有一種情況是，你撐著一把傘走在滂沱大雨中，看到一個路人被雨淋得全身濕透了，要不要請他跟你一起遮雨？如果對方是一個壯漢，而你是一個妙齡小姐，你的舉動很可能會讓他誤會；如果對方是老弱婦孺，那倒無妨。不過，如果你的傘很小，自己撐著都不足以擋住大雨，又如何能助人呢？所以，為自己考慮，倒不見得是出於私心，而是衡量情勢，不受無謂的損害。

## 恆順眾生

「恆順眾生」是普賢菩薩十大願之一。要做到這一層，說難，的確很難，但是說容易，其實也很容易。怎麼說呢？所謂「眾生」，泛指所有人類，甚至宇宙之內的一切眾生，我們平常人，如何能「恆順一切眾生」？萬丈高樓平地起，在我們身邊的親人、朋友、同事、長官、部屬……等等人際關係當中，若能時時設身處地，為他們真正的需要做打算，那也就是「恆順眾生」了。

從字面上來看，很多人會誤把「隨波逐流」當作「恆順眾生」。有一位本來十分用功的居士，有一陣子突然消失不見，後來我遇見他，他告訴我，為了接引幾位朋友來學佛，先要讓對方解除對學佛者的刻板印象，認為佛弟子都是道貌岸然的老古板，所以他得刻意跟他們在一起花天酒地、吃喝玩樂；我問他：「這麼久了，他們開始學佛了嗎？」他說：「還沒有，不過，我相信快了！」結果過了很久，不但沒見到他的朋友出現，連他也不見了。

所以，恆順眾生，不是順應對方的「想要」，而是基於當前的處境，做未雨綢繆的考量，順應對方真正的「需要」。比如說，一個有寫作天分的孩子，我們應該培養他、鼓勵他、提拔他，為他聚集更多資源，促成他的成功，而不是在他偷懶倦怠的時候，跟他一起偷懶倦怠。不過，這也絕對不是一廂情願的以愛心為名，行傷害、強制別人之實，就像很多父母、或自以為是的人士所做的那樣。

因此，一個有智慧的人，可以做出正確的判斷，在過與不及之間，恰到好處。這樣，不論是雪中送炭，助人度過困厄，或是錦上添花，鼓勵人發起願心，在成功的基礎上再接再勵，更進一步，都是日常生活中，舉手之勞就可以做得到的。

# 現代人的修養工夫

佛法認為心靜可以產生智慧，可是當生活不順利，不論是事業、家庭、學業、感情……，需要運用智慧來處理問題時，才發現自己根本沒辦法將心安定下來，更遑論發揮智慧了！

通常人在非常忙碌的情況下，連心裡也是非常忙碌，心很難安定下來，這時候便需要一些修養的工夫。如果沒有一點修養的工夫，在平常沒有困擾時，也許還能夠保持安定，一旦面臨個人或事業上棘手的問題時，難保不會心生煩惱、矛盾、痛苦。

所以，不要以為自己太忙，不需要學習一些修養的方法，反而是因為忙，所以更需要修養的工夫。

修養的工夫是什麼？第一就是宗教的信仰，有宗教的信仰至少會有信心，相信自己所做的是為社會、為大眾，是在付出，問心無愧，如果暫時有困擾，只要心平氣和，很快就可以度過，而且相信佛菩薩也會護佑，這就是宗教的信心。

第二就是持誦佛、菩薩聖號，以及打坐。打坐對身心的安定很有幫助，每天只要半個小時至一個小時，訓練自己隨時隨地把心收回來，如果學會在波動的情況中，也能將心安定下來，那麼處理事情一定不會慌亂，身體也會健康起來。

像我的身體一向不是很好，可是我每天的工作時間很長，處理的事情很多，但我仍然能夠爬山、坐長程的飛機。我之所以能這樣，是因為我經常保持平靜的心，不受外在的情況干擾；雖然不受干擾，但我對外在的情況卻非常清楚，是罵、是讚、是褒、是貶，我皆瞭如指掌。

或許很多人以為出家人一派清閒，沒什麼逆境，其實以我來說，平常衝擊我的問題相當多，但我因為能保持心裡的平和，所以體力消耗不多，只不過經常保持心平氣和說起來容易，做起來是很難的。

現代人都很忙，但就是因為忙，所以更需要時間閒下來，切勿以為利用時間去打坐、念佛是浪費時間，相反的，它可以提高工作效率與判斷力，對事情都會用客觀的立場；否則，一受外界的刺激就失去客觀立場，處理事情的過程將會錯誤百出而不自知。希望大家有機會來參加禪修，接受禪修的方法與訓練。如果我們經常付出一點時間、一點代價，換得安心、定心的工夫，絕對是值得的。

## 教育淨人心

曾經有一位師範學院的資深教授告訴我，隨著社會風氣的轉變，現在學校的教育環境，讓很多從事教育工作的人感到灰心，所以也影響師範學校畢業生教學的意願。他很憂心現正就讀師範學院的學生，未來是否能堅守教學崗位，發揮專長？並且該如何讓這些未來的老師都瞭解以教育淨化人心的作法？

教育家看世界總是悲天憫人，處在理想與現實、客觀與主見、自我與環境相對的世間裡，每個人的價值觀、生活背景、成長過程均有所不同，其作法、看法也就不盡相同。所以要讓這批未來的教育工作者明白，他們將會面對形形色色的家長與學生，不能強求全班都是上品的優等生，因為那是不可能的事。

做一名教育家應本著可以做到、能做到、該做到的，盡心去做，做不到的事不必強求；盡心盡力呼籲大家認同，可是當他人不認同時亦應無所怨尤。宗教師亦是如此。

釋迦牟尼佛成佛後廣度眾生，地藏菩薩說「地獄不空，誓不成佛」。但眾生那麼多，眾生的煩惱也似乎越來越多，可是身為宗教家是永遠不會失望的，只會永無休止地盡其在我。教育學生也應如此，事先要有面對艱難的心，本著理念和理想，能奉獻多少就奉獻多少，能救幾人便救幾人。



有人認為，不乖的小孩由我摸摸頭，祝福一下就能改善。若真的有用，我又何必如此忙碌到處弘法，奔波勞累？只要坐著專門摸頭即可。也有人問說：「社會風氣不是很好，是否可由高階層的政治領袖們帶頭改良風氣？」我說：「是的，所謂『上行下效』是有可能的，但也不是絕對有用。」因為有許多事，不是少數高階層人士所能夠解決的。

佛法說「共業」，即是要結合大家共同的力量，希望社會大眾養成共識，但是共識的養成也不能一廂情願，不見得人人都會來響應。也有人說，大家來信佛就會國泰民安、世界和平，事實並非如此單純。畢竟人類的問題，並非完全是客觀的，尚有個人主觀的因素存在。因此，用教育的確可以達到某種程度的改變，但是要想完全達到理想的教育目的則是奢求。所以，能救多少算多少，反而是更積極務實的作法。

## 教育與禪修

社會變遷下，青少年涉及暴力的事件越來越多，犯罪率也日益增加，有許多老師或教育人員，在處理暴力事件的過程中，常常有很深的挫折感與無奈感。

法鼓山有許多從事教職的信眾，他們也常常問我說：「師父，怎麼辦啊！有沒有什麼立竿見影的辦法，可以改善這種情況？」他們都希望將禪坐推廣到校園，用以導正學生的某些偏差行為，甚至把佛法應用到教學上，協助學校教育發揮最大的功效。

我有二句話：「用慈悲關懷別人，用智慧照顧自己」，用慈悲處理人、對待人；用智慧處理事、對待事。世上沒有壞人，只是會做壞事，站在教育的立場，我們應有此胸襟才對；用慈悲與智慧來面對今日的社會現象，就不會感到那麼絕望和無奈。而且整個社會是多元化的，社會風氣形成的原因也是錯綜複雜，非學校單方面所

能掌控，亦非一個學校或一個地區可改善。所以更積極的作法應該是：改善社會風氣，創新社會風氣，帶動社會風氣。

首先，從人心、人性來改善，由點漸漸推至全面，由暫時到永久。並且由宗教界及教育工作者本身做起，再帶動家人、工作環境乃至整個社會，漸次擴大。若僅僅是頭痛醫頭，腳痛醫腳，只能治標不能治本。

就我所知，現在臺北有幾所高中教學生禪修打坐，效果不錯。但是在推動時，應該先使他在價值觀念上有所體認和釐清，才會有真正的成效，否則只是做做表面工夫，內在心靈上沒有感受，一旦出了校門，所學得的禪修觀念勢必蕩然無存，原有的問題還是會再發生。

教育是一個全面性的工作，需要大家長期來共同推動，很難有立竿見影的效果，倒要有百年樹人的心理準備，想要推動禪修也不是只有在禪修時，或親近師父時才做，否則風氣過後又沒有了，終究還是應該靠大家長時間共同的努力。

## 佛法的政治觀

每當選舉時節來臨之際，許多候選人、助選人都很希望獲得佛教團體的認同或推薦，而關心政治的民眾，往往也爭相瞭解佛教團體的想法與作法。

事實上，不要說佛教徒，凡是人都不能離開政治，政治又可分廣、狹兩義。廣義的政治是指管理眾人之事，即使是管理家務也是政治，凡是有人的地方，均要管理，均有政治，在此前提下，佛教徒當然也需要政治。

狹義的政治是指擔任政府的公職、民意代表等的工作。佛教徒若不參與政治就沒有立足之地，也就沒有表達自己意願的機會，那

麼，將會被社會遺忘。所以，我贊成個人參與政治活動的。

但就團體而言，若其性質、宗旨及工作項目，不是以政治為目的而設立的，參加政治運動便很可能會忘了團體設立的原意。就如同我所領導的團體，是以推動「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，方向一旦偏差，團體便將面臨危機。

因此，我個人非常珍視政治選舉時的投票權，卻不以我的力量及團體的名義來影響或左右別人。總而言之，我支持個人參與政治，但不希望以我們團體的名義投入政治運動。

## 禪法的運用

在多次的公開座談會中，常有一些任職於政府機關的貴賓問我，禪法如何能解決社會亂象？政府部門又該如何應用禪的觀念根除社會病態？

事實上這兩個問題就是說，如何用禪的觀點或方法，主動協助社會達成心靈淨化的目的；同時，政府該如何運用禪的方法，落實於民眾的日常生活。

縱觀臺灣各地的教育單位，都曾經與幾個佛教寺院合作舉辦過教師禪修營、青少年禪修營，或是建立中途之家，或是由寺院提供場地來作為修養中心等，輔導問題兒童、學生。可見佛教界以及政府若干有心人士，都已朝這個方向在努力。

不過，目前佛教界正處於青黃不接的階段，人力十分缺乏，要求我們提供服務的地方相當多，可是我們能夠提供的人力服務很有限，老師、人員的訓練都還來不及。因為禪的修行，一定要自己有所體認，內心上覺得真實受用，才能真正幫助別人。否則，現買現賣非常不可靠，力量也很有限。所以我們是一步一步很實在地在訓

練出家人或在家居士，希望有更多人來指導一般禪修的方法或觀念。

但是未來是不確定的，社會風氣的走向也很難說。例如美國在一九七〇年代，高中學校都設有靜坐課，可是到了九〇年代，這種現象已經沒有了，原因是當時美國社會經濟繁榮、生活安定，人們就想追求精神生活；但當經濟蕭條，失業人口增加，對精神生活的追求相對也就褪色了。另外，新加坡在十多年前由政府訓練了很多教授宗教課程的老師，在中學裡提供宗教常識，包括靜坐的方法和觀念，可是也只有實施了四、五年就停止了。

所以，我雖對政府與民間合作推動禪修或淨化心靈，寄予厚望，但是對將來的政策及風氣會如何卻毫無把握，只希望全國有識之士共同努力。

## 企業中的佛法

在一次與企業家座談的會議上，有一位知名的企業主問我三個問題：1.如何在不違背慈悲的立場下，企業之間仍能保有公平的競爭？2.老闆所賺的錢如何對員工與社會做合理的回饋？3.借貸上運用不順，如何調整心態來面對問題？

這些問題並不難解。我常說：「在商言商，競爭是平常的事」，如果佛教徒說慈悲就是不競爭，那是你自己不成長，相對地別人也不會真正受益；有競爭，社會才能更進步、更繁榮，有對手才會做得更好。

譬如我辦研究所，一個人覺得很孤單，因為沒有對象讓我知道如何改善才能做得更好、更完美，後來有另外一個研究所成立，雖然感覺到相當大的壓力，但是我卻很高興，因為孤掌難鳴，兩隻手鼓掌就會發出聲音，才更有力量，所以競爭是必要的；但必須是良性的競爭，那對自己、對社會都會有很好的利益，大家都會進步。

如果競爭失敗，表示能力不夠、智慧不夠、專業不夠，應該力求改進。

至於第二個問題，我的回答是，佛教在《善生經》中提到居士的收入，可以分作四份，除了生活所需及儲蓄之外，也有屬於營業及投資用的資本。時至今日，也應該在這當中，酌量取出作為對社會的回饋，包括對三寶的護持與供養，對貧窮人的救濟，及對社會的奉獻。

企業經營如果沒有再投資的資本，事業就不能發展，而且做生意可能會有盈虧，為了調節盈虧，一定要儲蓄，以備盈虧之所需。身為企業經營者除了本身要有這樣的觀念，也應該告訴員工們，將一部分的錢存下來是為了公司發展，公司發展越穩定，成長越好，相對的員工福利也會增加，員工的職業也越穩定。

而當借貸有問題時，可能就會產生倒帳、倒閉情形，有信譽的商人都不希望發生這樣的事，不過經濟情勢瞬息萬變，很難預測，最穩當的作法還是「投資不要投機」。

投機就是自己沒有資本，買空賣空，一旦出了問題，就倒人家的錢，倒銀行的錢，而銀行的錢就是政府的，或是社會共有的錢，這個罪過很大。所以一名企業家應該要考慮清楚，如果沒有足夠的資本，最好把聰明才智借給別人用，把企畫獻給需要的人，自己不要冒險經營，那是不妥當的。

## 得失心與平常心

很多人看了佛經、佛書之後，多少都知道放下得失心的道理，可是，身處企業界，面臨業績及競爭的壓力，便會不知如何調適。

事實上，得失心人人都有，業績不好直接影響收益及老闆的臉色，回到家可能也容易和太太吵架。想要有好的業績，除了體力之

外還要加上腦力，而且還要有福德力，也就是一般所說的好運、歹運；運氣是無法操之在我的，而且是無法解釋的，或許是過去世帶來的吧。

所以，面對事業的不如意，不如這樣想：走路走久了需要休息，登山時有上坡也有下坡，只要盡了力就好。業績上升固然好，業績下降也不必難過，難過也無濟於事，不如放下得失心，否則一遇到挫折就失去信心，失去往前走的勇氣，未來的路只會越來越辛苦。

如果能夠收放自如，得失自在，好壞不擺在心上，只求自己不斷努力，這樣別人會覺得我們可靠，自己也不會失去信心，無論對個人、家庭、社會都是健康的、正面的。

除了業績得失放不下，利益得失也經常叫人難以釋懷。曾經就有一位企業家告訴我，他經常花了原本不願花的錢，弄得心裡很不痛快。

不願花錢而花得不甘心、花得難過，這只能夠以因果不可思議來說明；另外站在佛教的立場，不妨以「結緣」的心態來面對。有人專門佔別人便宜，有的人是專門付出的，社會中這樣的情形很多，甚至家庭中也是；如果再進一步想，就是因為社會需要奉獻，我還能夠奉獻，表示我還是有福報的，而且自己的悲心慈心，便也會因此歷練、成長了。

我有一位皈依弟子也提過類似的問題，我說：「很好啊，就是有錢才能花錢。」他說他是因為沒錢還得花，才覺得窩囊，我問他既已如此，打算怎麼辦，他回答道：「只好盡力想辦法了！」

我告訴他，能夠想辦法的人，實際上雖然沒有得到任何東西，但在努力、經驗、成長上已經受到訓練，這便是最大、最值得收穫了。

## 管理中的慈悲

現代人講究自由浪漫，經常一不高興就請假，公司幹部拜託、告誡好像沒什麼效果，即使老闆親自出馬也不見得有用，所以很多企業主就跑來請教我，在人際關係與公司管理兩者之間，該如何拿捏與處理？

這樣的問題連在我們寺院裡也會發生，古代叢林有這麼一句話：「慈悲出禍害，香板出祖師」，香板是用來打人的，師父若不使用香板，都以慈悲對待的話，那麼弟子非但不能夠成器成才，還有可能成為壞人；因此在寺裡，很多人可能只看到菩薩面孔的慈悲，而未看到金剛的怒目。

在管理時，方法及動機是要分開的，管理方法必須制度化，在商言商、在公言公，對員工的管理，要求就是要求，不能夠馬馬虎虎，自以為是慈悲，其實是濫慈悲、爛好人。真正的慈悲是使對方好，使對方得到利益；為了讓對方能得利，平常不會出紕漏，那麼嚴加管理就是需要的。

或許剛開始有人認為老闆很兇、很壞，但老闆的動機是為他們好，為他們創造更多的利益，大家應該可以感受到。同時身為領導人也要懂得教育員工，使他們能得到更大的成長及利益。

關懷加教育就是慈悲，在這個大原則下，可以表現出各種不同的方法。例如我罵弟子是為了教育他，但也不能隨便罵，要罵得有道理，讓他感受到關懷。

另外，凡所成就者，都必須結合眾人之力；一個公司要有前途，還是得靠員工的同心合力，單憑老闆個人是無法做到的。所以身為管理者，更應該以全體參與者的利益為利益，需求為需求，如此大家方能有向心力。一個公司如果能為了共同的理念而上下全體一起努力，事業必定蒸蒸日上。

因此我認為，只要有人就有希望，有人就要關懷、就要教育，這才是慈悲的管理。

## 七分努力三分福報

世間的人之所以貪財，因為財富是安全的保障，是身分、地位的陪襯。古人說：「有錢能使鬼推磨」，可見拜金主義也非自今日才開始。

財富的確可以帶來許多方便，尤其現在這個社會，一出門就要用錢，沒錢還真是行不通。錢財要緊，人人都很想發財，可是有句話說：「錢找人容易，人找錢難。」又說：「錢四腳，人兩腳，怎麼追都追不上。」要發財，有方法、有腦筋，還不一定能求得到；明明採用同樣的經營方式，有人賺錢，有人就倒楣賠錢，這種現象在每一個行業都時常看得到，這到底是怎麼一回事呢？

其實，賺不賺錢，有一半要看經營者努不努力，方向對不對；另一半，就靠福報了。

我有一位皈依弟子，在一家大公司當顧問，專門替人家賺錢，老闆靠他賺進大把鈔票。後來他想，幫人家賺錢，不如自己開公司，替自己賺錢。結果，一樣這麼做，不但沒賺，還賠得一塌糊塗。後來想想，還是回去幫人家做事吧。說也奇怪，回到本行又是財源滾滾。過幾年，他又不甘心了，再度自組公司，結局還是一樣。最後，他只好認了，乖乖領人家的薪水，出力幫人家賺大錢。

在臺灣，這種人特別多。大家都想當董事長，當「某某大王」，不願意屈居在人家公司底下做事領薪水，看別人好像也沒什麼能耐，就能輕輕鬆鬆做老闆，賺很多錢；事實上，一個成功的經營者，通常都有一套用人之術，還有準確判斷的決策力、堅定的毅力、覺察市場變化的敏銳度等等。當然，更要有福報才行，有聰明智慧而沒有福報，頂多只能小賺一筆。



我這樣說，也並不是把賺不賺錢，消極的歸因於有沒有福報，以此來反對年輕人自己創業。其實，我很鼓勵雄心萬丈的年輕人出來開創事業，但前提是要在可能的範圍內蒐集資料，做好準備；若有五成以上的把握，那就去衝吧！失敗了也心服口服。如果事前沒下工夫蒐集資訊，前因後果都沒有盤算清楚，連一點把握都沒有，空口白話說了一大堆，糊裡糊塗地自尋苦惱，那就怨不得天，也怪不得人了。

---

~ 全書完 ~

# Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊之一

《人行道》

自序

第一篇 起心動念皆修行

覺察自己的偏執

煩惱如霧起雲生

永恆的福德智慧

隨相而離相

多聞與所知障

無念不是斷念

何謂修行？

你的身體不是你的嗎？

個人業報個人消

守戒律與不執著

何謂菩薩行？

信心不退轉

佛菩薩做擔保人

真有地獄嗎？

心魔與外魔

請說忍辱

因緣與一廂情願

動靜不二皆是禪

宗教界也有金光黨

祝福大家皆能得度

第二篇 十字街頭好參禪

煩惱是助道的因緣

謝謝癌菩薩

[流浪的人生](#)  
[提得起．放得下](#)  
[婚姻的基石](#)  
[未來的世界](#)  
[為善要讓天下皆知](#)  
[把慈悲用在生活之中](#)  
[慈悲的智慧](#)  
[護生的智慧](#)  
[不受無謂的損害](#)  
[恆順眾生](#)  
[現代人的修養工夫](#)  
[教育淨人心](#)  
[教育與禪修](#)  
[佛法的政治觀](#)  
[禪法的運用](#)  
[企業中的佛法](#)  
[得失心與平常心](#)  
[管理中的慈悲](#)  
[七分努力三分福報](#)